



RECEITAS COM ENLATADOS

Alimentação Saudável à Base de
Conservas de Pescado
“Made in Portugal”



RECEITAS COM ENLATADOS

CAN RECIPES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL À BASE DE CONSERVAS DE
PESCADO

“MADE IN PORTUGAL”





FICHA TÉCNICA

Autores

Sofia Mendes de Sousa

Maria João Gregório

Fábio Bernardino

Inês Fernandes

Carolina Anjo

Sara Martins

Margarida Bica

Narcisa Bandarra

Telmo Carvalho

Pedro Graça

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

I&D Alimentar e Fotografia

Inês Fernandes

Editor

Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2015

ISBN

978-972-675-281-3

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

NOTA EDITORIAL

O presente documento resulta do trabalho levado a cabo por diferentes Ministérios que integram a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). Integram o Grupo de trabalho neste documento Pedro Graça, Sofia Mendes de Sousa e Maria João Gregório (Direção-Geral da Saúde/Ministério da Saúde), Narcisa Bandarra e Telmo Carvalho (IPMA/Ministério do Mar); Tatiana Penedo (Gabinete do Secretário de Estado das Autarquias Locais/Ministério da Administração Interna); Rui Lima (Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação); Vânia Carvalho (Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e do Comércio/Ministério da Economia); Ana Simão (Gabinete do Secretário de Estado da Indústria); João Toledo (Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral/Ministério da Agricultura).

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
BREVE HISTÓRIA DAS CONSERVAS EM PORTUGAL.....	10
O QUE SE ENTENDE POR UMA CONSERVA DE PESCADO E QUE VARIEDADES ESTÃO DISPONÍVEIS NO MERCADO?.....	11
ALGUMAS QUESTÕES RELACIONADAS COM A QUALIDADE E SEGURANÇA DAS CONSERVAS EM PORTUGAL.....	12
CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO	15
CONSERVAS DE PESCADO E QUALIDADE NUTRICIONAL.....	16
VALOR NUTRICIONAL E PREÇO DE UMA AMOSTRA DE CONSERVAS DISPONÍVEL NO MERCADO PORTUGUÊS	18
RECEITAS E VALORES NUTRICIONAIS DE CONSERVAS DE PESCADO À VENDA EM PORTUGAL ..	26
• Receitas com Atum	28
• Receitas com Bacalhau.....	41
• Receitas com Mexilhão	46
• Receitas com Cavala.....	51
• Receitas com Sardinha	64
• Receitas com Carapau	79
• Receitas com Polvo	92
• Receitas com Lula/Pota.....	97
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103

INTRODUÇÃO

A promoção do consumo de pescado, capturado de acordo com boas práticas ambientais, embalado de forma segura, nutricionalmente adequado, acessível a qualquer hora e a um preço justo para a maioria da população, faz parte das ambições do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Neste sentido, resolveu-se publicar este manual que pretende apresentar de forma breve os vários tipos de conserva de pescado e a sua história, o seu valor nutricional e, acima de tudo, apresentar diversos processos para transformar uma simples conserva de pescado numa refeição ou *snack*, rápidos de fazer, com elevada qualidade nutricional e excelente sabor. Para isso contamos com a ajuda da nossa equipa de nutricionistas do PNPAS, dos investigadores e da Direção do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) e também com a ajuda do conceituado Chef Fábio Bernardino e sua equipa.

Este manual enquadra-se no âmbito da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), nomeadamente na medida 5 do eixo 2: “Promover iniciativas que valorizem o conhecimento sobre o valor nutricional de alimentos estratégicos e característicos presentes na Roda da Alimentação Mediterrânica, nomeadamente pescado, hortofrutícolas, azeite, pão, leguminosas e produtos lácteos”.

São apresentados os valores nutricionais de conservas de pescado disponíveis em Portugal, um trabalho de pesquisa inédito, com informação recolhida propositadamente para este manual, que permite ao leitor ter uma ideia fiel de algumas características nutricionais destes alimentos à venda em Portugal. Felizmente, a maior parte das conservas de pescado à venda em Portugal à data desta recolha, apresentava valores de sal sem excessos, proteína de grande qualidade e, em muitos casos, gordura de grande valor nutricional. E muito provavelmente ácidos gordos da série ómega 3 com reconhecido efeito protetor na saúde vascular.

Este manual pretende ser um documento de consulta, que tanto pode ser utilizado pelos profissionais de saúde como por cidadãos que apenas pretendem uma receita saudável, barata, fácil de preparar e saborosa. A diversidade das opções apresentadas permite ainda a sua utilização em diferentes situações, privilegiando as refeições rápidas que podem ser feitas em casa por estudantes ou para levar para o trabalho ou para a praia.

As conservas de pescado, pelo seu teor proteico, facilidade de utilização e sabor intenso são um alimento de grande interesse para o público mais jovem, geralmente pouco motivado para o consumo de pescado, bem como para a população idosa, onde a proteína é essencial para a manutenção da qualidade muscular e qualidade de vida no geral.

Motivos mais do que suficientes para o envolvimento do Chef Fábio Bernardino, do IPMA e do PNPAS/DGS neste projeto multidisciplinar que esperamos ser do agrado de todos e que se integra na estratégia EIPAS.

BREVE HISTÓRIA DAS CONSERVAS EM PORTUGAL

Desde os tempos mais remotos que se tenta prolongar o tempo útil dos alimentos conservando-os em lugares escuros e secos, expondo ao fumo ou adicionando substâncias com capacidade de aumentar a conservação, como o sal, mel, azeite, vinho, vinagre e, mais tarde, açúcar. Portugal tem uma tradição milenar na conservação de pescado que remonta ao período grego e romano produzindo Garo (em latim: *garum*) uma conserva manual de sangue, vísceras e de outras partes selecionadas do atum ou da cavala e outros peixes mais pequenos que se deixava a secar em salmoura e ao sol, durante aproximadamente dois meses e que era exportada para todo o mediterrâneo. Porém, foi em 1804 que Nicolas Appert descobriu como conservar alimentos sem conservantes, utilizando apenas o calor. Mais tarde, desenvolveu-se uma embalagem metálica que substituiu o vidro. Surge assim a indústria de conservas de pescado que sabe habilmente utilizar estas duas invenções para modernizar um negócio milenar. Em Portugal, a primeira unidade de conservas de pescado aparece em 1865, em Vila Real de Santo António. Atualmente, esta atividade continua a ser vista como um dos principais segmentos da indústria transformadora dos produtos da pesca, sendo um subsetor essencialmente exportador, com um saldo positivo na balança comercial dos produtos da pesca. A indústria de conservas de pescado nasceu assente na exportação e, por isso, desde longa data se internacionalizou, exportando para todos os continentes há mais de 100 anos.

Em Portugal, existem 19 fábricas em laboração, sendo este um setor de mão-de-obra intensiva, empregando cerca de 3500/4000 postos de trabalho, dos quais 90-95% do género feminino. Em 2016 a produção nacional de conservas atingiu cerca de 52 mil toneladas. Em termos percentuais, a produção de conservas distribui-se maioritariamente por 3 grupos, 33% para o atum, 22% para a sardinha e 6% para a cavala, cavalinha e/ou sarda. As conservas de atum, com 17 mil toneladas produzidas, registaram um aumento da sua produção em 18% relativamente ao ano anterior. As conservas de sardinha, com uma produção de 11,4 mil toneladas, tiveram um aumento de 7%, apesar das restrições impostas à captura desta espécie em 2016. As 3 mil toneladas de conservas de cavala, cavalinha e sarda, registaram também um aumento da produção na ordem dos 9% (1). Em 2017, últimos dados anuais oficiais conhecidos, exportou-se cerca de 44.0248 toneladas, no valor de cerca de 220 milhões de euros, tendo as exportações crescido cerca de 4% em quantidade e cerca de 16,6% em valor, demonstrando ser um setor que soube reinventar-se criando valor acrescentado aos produtos da pesca, sendo basilar em termos económicos, sociais e culturais (1).

Para além da evolução na oferta e sua diversificação, o setor tem vindo a acompanhar as preocupações sobre a saúde e meio ambiente, nomeadamente ao privilegiar espécies com certificação de sustentabilidade (como a certificação da pesca do atum nos Açores) ou a utilização, na sua maioria, de embalagens recicláveis, de tecnologias emergentes na produção e implementação de boas práticas da economia circular, como falaremos mais à frente.

O QUE SE ENTENDE POR UMA CONSERVA DE PESCADO E QUE VARIEDADES ESTÃO DISPONÍVEIS NO MERCADO?

Entende-se por conserva “o processo que consiste em acondicionar produtos em recipientes hermeticamente fechados e submetê-los a um tratamento térmico suficiente para destruir ou tornar inativos todos os microrganismos suscetíveis de proliferação, qualquer que seja a temperatura a que o produto se destine a ser armazenado” (2). Quando mantidas as condições ideais de armazenamento, deste processo resulta um produto de longa duração, sendo que esta duração depende da capacidade de o recipiente resistir a alterações ao longo do tempo, mais do que o próprio produto.

Os principais recursos de peixe utilizados pela indústria são a sardinha, a cavala e o atum, encontrando-se, no entanto, uma vasta gama de conservas utilizando outros tipos de pescado, como carapau, bacalhau, berbigão, potas, polvo, salmão, enguias, entre outros.

Ao longo dos anos, a indústria das conservas evoluiu de acordo com os interesses e procura do consumidor, existindo atualmente uma grande variedade de produtos, desde conservas “*light*”, conservas com baixo teor de sal, conservas direcionadas para crianças (como por exemplo sardinha sem pele e sem espinhas, saladas de atum), patês e conservas que incorporam receitas tradicionais (tais como bacalhau com grão, atum com salada russa, lulas recheadas, entre outros).

ALGUMAS QUESTÕES RELACIONADAS COM A QUALIDADE E SEGURANÇA DAS CONSERVAS EM PORTUGAL

O pescado destinado à indústria conserveira é sujeito a um rigoroso controlo de qualidade, de modo a assegurar um elevado grau de frescura e a ausência de contaminantes e substâncias prejudiciais, uma vez que, um peixe de má qualidade dará origem a uma conserva de má qualidade. No processo de fabrico é dada particular atenção à contaminação por microrganismos e à presença de substâncias nocivas, como metais pesados (nomeadamente cádmio, chumbo e mercúrio) e histamina.

Especificamente no que diz respeito às conservas de pescado, pode considerar-se que são alimentos habitualmente seguros, devido ao tratamento térmico de esterilização a que as conservas de pescado são submetidas durante a sua produção. Na produção das conservas de pescado, a esterilização garante a inativação de enzimas e microrganismos e a manutenção da qualidade durante o armazenamento prolongado (cerca de cinco anos). A esterilização tem como objetivo principal eliminar microrganismos e, em particular, a bactéria *Clostridium botulinum*, patogénico muito resistente ao calor, responsável pelo botulismo. A esterilização total e completa, embora nunca seja totalmente conseguida, faz com que os microrganismos que possam ter resistido ao tratamento térmico não sejam capazes de se desenvolver e de causar a degradação do produto. Assim, e para garantir a segurança das conservas, é feita uma amostragem em cada lote produzido e submetidas a testes de estabilidade e esterilidade, organoléticas, de cravação, pH entre outros conferindo a segurança necessária para serem comercializadas.

A adição de sal nos produtos processados é muitas vezes utilizada por apresentar vantagens tecnológicas para a segurança alimentar dos produtos. Contudo, nas conservas de pescado, o sal é principalmente adicionado com a finalidade de conferir sabor e textura mais agradáveis, pelo que é possível reduzir o teor de sódio destes produtos sem comprometer a sua segurança. De facto, já existem no mercado conservas de pescado com teores reduzidos de sal ou até mesmo sem sal adicionado, como por exemplo algumas conservas de atum ou de sardinha.

Tabela 1 – Teores de sal (sódio) em pescado em conserva, por porção de 120 g.

Nome comum	Produto	Teor em sódio (mg)	Dose diária recomendada ¹ (%)
Atum	Em óleo, escorrido	475	20,7
Atum	Em óleo, sem sal adicionado, escorrido	60	2,6
Atum	Ao natural, escorrido	437	19,0
Atum	Ao natural, sem sal adicionado, escorrido	58	2,5
Cavala *	Em óleo, escorrido	519	22,6
Cavala *	Ao natural, escorrido	283	12,3
Sardinha*	Em óleo, escorrido	553	24,0
Sardinha*	Ao natural, escorrido	142	6,2

¹ Dose diária recomendada de 2300 mg (3).

Fontes: Dados provenientes do IPMA, I.P (*) e adaptados da *USDA Food Composition Database*.

No que diz respeito às embalagens, a embalagem tradicional das conservas de pescado é o metal, devido à elevada resistência mecânica e à corrosão. Nestas embalagens são usadas várias ligas metálicas, revestidas internamente com verniz adaptado a produtos alimentares, de modo a evitar a migração dos componentes metálicos para o pescado, o que poderia originar reações químicas indesejadas e alterações do sabor. Apesar destes vernizes poderem libertar para o pescado compostos nocivos, como o bisfenol A, as concentrações deste composto presentes nas conservas de pescado em embalagem metálica parecem representar um baixo risco toxicológico para a saúde humana (4). De acordo com o Regulamento (UE) 2018/213 da Comissão, os vernizes alimentares utilizados no interior das embalagens cumprem as regras de segurança alimentar estabelecidas. Estes vernizes servem de selagem/não migração dos componentes das ligas de metais das latas. Assim, de modo a garantir a integridade do verniz interno, sempre que uma embalagem se apresentar amassada poderá ter danificado o verniz e como tal deverá ser feita a sua devolução/substituição no local da compra.

Dado que as embalagens têm sempre um significativo impacto ambiental, sugere-se que depois de bem escorridas, as embalagens sejam sempre colocadas no ponto de recolha de lixo adequado ao tipo de embalagem em causa, ou seja, se for uma conserva de lata deve ser colocado no ecoponto amarelo juntamente com os plásticos.

Considerando as preocupações atuais de sustentabilidade ambiental, a indústria nacional de conservas de pescado tem adotado estratégias com vista a: 1) aproveitar espécies subaproveitadas ou subvalorizadas; 2) diminuir os desperdícios da matéria prima; 3) reduzir o consumo de água de processamento/lavagem; 4) usar equipamentos energeticamente mais eficientes; e 5) utilizar materiais recicláveis.

Por último, será importante esclarecer sobre um tema que tem gerado alguma polémica, relativo à presença de metais pesados, em particular de metilmercúrio (contaminante da cadeia alimentar presente no meio marinho e resultante da biotransformação do mercúrio) no pescado (quer no pescado fresco ou em conserva). A exposição pré-natal e na infância ao metilmercúrio pode estar associada a danos neurológicos no feto e na criança e ao comprometimento do seu desenvolvimento psico-motor. Por isso, existem recomendações específicas para determinados grupos de risco face à exposição a este composto (mulheres grávidas e em amamentação). Recentemente, foi realizada uma avaliação da presença de mercúrio e de metilmercúrio em atum enlatado, revelando que estes produtos apresentam concentrações baixas destes metais pesados, sendo considerados seguros para consumo humano.

Sabemos também, que o consumo de pescado é recomendado durante a gravidez e amamentação, dado os seus benefícios para a saúde que serão descritos posteriormente neste documento. Assim, e apenas por uma medida de precaução, para mulheres grávidas e a amamentar, o consumo de espécies como a cavala, o atum e o peixe-espada, quer em fresco quer em conserva, deve ser moderado, ou seja, não mais do que uma vez por semana (5-7).

CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Os enlatados são produtos que se conservam facilmente durante um período longo e à temperatura ambiente. Apesar disto é importante seguir algumas regras simples para um armazenamento e conservação adequados. Assim, os enlatados devem ser conservados num local seco, e antes de os utilizar deverá ter-se em atenção o prazo de validade e a integridade das embalagens.

Caso se verifique que as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas, as mesmas não deverão ser utilizadas. Depois de abertas, e caso o conteúdo não seja utilizado de imediato, deverá transferir-se o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou de outro material próprio para armazenar alimentos e conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

CONSERVAS DE PESCADO E QUALIDADE NUTRICIONAL

O aumento da frequência do consumo de pescado, face à frequência do consumo de carne, é uma das recomendações para uma alimentação saudável. Esta recomendação está associada ao valor nutricional do pescado. O pescado, para além de ser, tal como a carne e os ovos, um fornecedor de proteínas de elevada qualidade (apresentam todos os aminoácidos essenciais), é também fornecedor de algumas vitaminas e minerais (Vitaminas D, A, E, B12, cálcio, iodo e selénio) e apresenta ainda um perfil de gordura mais adequado, em particular associado ao seu teor em ácidos gordos polinsaturados (5, 8).

O pescado, por comparação à carne, destaca-se pelo facto de ser um alimento de fácil digestibilidade, já que a componente muscular do pescado contém maioritariamente proteínas sarcoplasmáticas e miofibrilares, com baixo conteúdo em proteínas conjuntivas.

Relativamente à gordura do pescado, esta é constituída essencialmente por ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 de cadeia longa, dos quais se salientam os ácidos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA). Este tipo de ácidos gordos apresenta um papel importante na promoção da saúde e na prevenção da doença, revelando-se o seu consumo um fator de proteção para a doença cardiovascular, principalmente em indivíduos com elevado risco (5, 6, 9-11). O DHA assume, ainda, uma função importante no desenvolvimento neuronal durante a gestação e nos primeiros 2 anos de vida, podendo ter uma medida preventiva a nível de algumas doenças neurológicas, embora os estudos atuais ainda sejam pouco consistentes e conclusivos (5, 6, 10, 12). Adicionalmente, os ácidos gordos da série ómega 3 têm sido associados a uma redução dos marcadores de processos inflamatórios, podendo desta forma contribuir para a melhoria do perfil metabólico de indivíduos com obesidade e outras doenças metabólicas, desde que integrados num padrão alimentar e estilo de vida saudável (5, 11, 13). Tendo por base os benefícios da ingestão de ácidos gordos da série ómega 3, a Organização Mundial da Saúde (OMS), a *American Heart Association* e a *British Nutrition Foundation*, recomendam o consumo diário de cerca de 1 g de EPA + DHA (14).

Uma vez que algumas das espécies de peixe mais utilizadas nas conservas, como por exemplo, a sardinha, o atum e a cavala, apresentam elevados níveis médios de gordura, sendo por isso uma boa fonte de EPA e DHA, o consumo destes produtos, tão utilizados pela indústria conserveira nacional, pode ser uma estratégia importante para promover um aporte adequado de EPA e DHA. Tendo em conta que os ácidos gordos da série ómega-3 são altamente suscetíveis à oxidação e que a exposição a elevadas temperaturas e ao ar durante o processamento e armazenamento podem causar a sua deterioração, poderá pensar-se que as conservas de pescado, quando comparadas com o peixe fresco, terão menor quantidade destes ácidos gordos. Na literatura existem ainda poucos trabalhos que tenham avaliado o teor de ácidos

gordos da série ómega-3 nas conservas de pescado e os resultados dos diferentes estudos encontrados não são consistentes, sendo que alguns reportam valores inferiores e outros valores superiores, por comparação com o pescado fresco (15, 16). Contudo, alguns estudos de intervenção realizados em voluntários saudáveis mostraram que o consumo semanal de três refeições à base de sardinha em conserva pode ser responsável pelo aumento do índice ómega 3¹ (17), marcador importante da prevenção da doença cardiovascular.

Parecem também não existir alterações consideráveis de vitaminas e minerais durante o processamento das conservas, uma vez que o pescado utilizado é geralmente bem fresco e o processamento térmico é relativamente rápido. Contudo, deverá haver alguma atenção, no que diz respeito, às vitaminas B1, B2 e B3, uma vez que estudos apontam para perdas mais acentuadas destas vitaminas durante o processo de esterilização (18). De um modo geral, os teores de vitaminas e minerais, variam mais de acordo com a espécie, alimentação do animal e respetiva época de captura. O peixe com maiores teores de gordura apresenta quantidades apreciáveis de algumas vitaminas, como vitamina A (essencial à visão e integridade da pele e tecidos), vitamina E (com propriedades antioxidantes) e vitamina D (importante na saúde óssea e fundamental na absorção do cálcio e do fósforo) que contrariamente aos peixes magros se localizam essencialmente na carne. O peixe é ainda uma fonte interessante de vitamina D da alimentação, especialmente os peixes gordos, no entanto, para a obtenção de níveis adequados de vitamina D, para além da fontes alimentares, é necessária a exposição a radiação UV-B é (19-21). O pescado é também uma boa fonte de vitaminas do grupo B, em particular da vitamina B12.

As conservas de pescado podem apresentar níveis consideráveis de minerais, como cálcio, iodo e selénio e ainda fósforo, potássio, magnésio, cobre e zinco. Em particular as conservas de sardinha destacam-se pelo teor de cálcio, mineral que desempenha um papel crucial no desenvolvimento ósseo. O facto de as conservas sofrerem um tratamento térmico faz com que parte do cálcio presente na espinha da sardinha passe para o músculo, tornando ainda a espinha mole e disponível para ser ingerida. Importante realçar que o peixe é uma das poucas fontes naturais de iodo e selénio, sendo a sardinha um dos maiores fornecedores deste último mineral. Dentro do pescado, os moluscos, como berbigão, mexilhão e polvo, são uma das maiores fontes de cobre (5).

¹ Soma do teor de EPA e DHA presente na membrana dos glóbulos vermelhos, usado como indicador do risco de morte por doença coronária: 0-4 % risco elevado; 4-8 % risco intermédio; superior a 8 % situação desejável.

VALOR NUTRICIONAL E PREÇO DE UMA AMOSTRA DE CONSERVAS DISPONÍVEL NO MERCADO PORTUGUÊS

Neste capítulo, apresenta-se a composição nutricional de uma amostra de conservas de pescado disponíveis para consumo em Portugal.

Para se obter uma descrição da oferta de conservas de pescado atualmente existentes em Portugal foi recolhida informação proveniente de 290 conservas: 105 de atum, 94 de sardinha, 28 de cavala, 7 de carapau, 18 de berbigão/mexilhão, 19 de lulas/potas, 8 de bacalhau e outras 11 de diversas origens (por ex. polvo, enguias e truta). Desta amostra recolheu-se a marca, peso, preço e a informação presente na declaração nutricional, designadamente o valor energético (kcal), teor de sal, gordura, gordura saturada e proteína, tendo estes dados sido obtidos com recurso a metodologias distintas. Numa primeira fase foi consultada a informação disponibilizada *online* recorrendo a plataformas de 2 hipermercados (Continente e Jumbo) e ao *site* da marca Ramirez®, tendo sido, seguidamente, complementadas com visitas a 5 hiper e supermercados da região de Lisboa e Porto (Continente, Jumbo, Pingo Doce, Mini Preço e El Corte Inglés). A recolha online foi efetuada nos dias 15/02/2018 e 16/02/2018 e a presencial nos dias 24/02, 25/02 e 27/03 de 2018.

Da amostra analisada, 83% dos valores nutricionais recolhidos dizem respeito aos valores do peso líquido, isto é, sem ser escorrido. Desta forma, pode existir um viés nestes valores devido ao envolvimento do pescado em ingredientes como o azeite, o óleo ou o tomate.

Analisando os dados recolhidos, o atum e a sardinha são as conservas com maior representatividade da amostra analisada (35% e 31%, respetivamente) e com maior variedade no processo de fabrico e confeção (natural, azeite, óleo, tomate e com picante). Estes dados refletem provavelmente a sua maior representatividade no mercado, uma vez que estas são as conservas de pescado mais consumidas.

Em função das diferentes espécies de pescado e dos diferentes processamentos e métodos de confeção, verificam-se alterações relevantes na composição nutricional destes produtos, nomeadamente ao nível do teor de gordura, gordura saturada, valor energético e sal.

Os teores de gordura presentes nestes produtos estão condicionados pela espécie de pescado em questão, bem como pela gordura adicionada no processo de produção/confeção da conserva. A sardinha e a cavala podem apresentar teores médios de gordura mais elevados, relativamente às restantes conservas, uma vez que classificados como peixes gordos (cerca 10 g de gordura por 100g de parte edível).

Relativamente ao teor de sal, de realçar que a maioria dos produtos existentes no mercado português apresentam teores de sal que podem ser considerados como moderados (0,8 até 1,5g por 100 g), existindo até produtos com baixo teor de sal (igual ou inferior a 0,3g). Das conservas analisadas, e tendo por base as que são frequentemente mais consumidas, verificam-se teores médios de sal mais elevados para o atum e teores médios de sal mais baixos para as sardinhas. No caso das conservas de sardinha, de um modo geral são as conservas em água e em azeite que apresentam um menor teor de sal. Relativamente, às conservas de carapau, verificaram-se teores médios de sal ainda inferiores aos verificados para as conservas de sardinha.

Face aos produtos disponíveis no mercado português, pode-se recomendar a escolha de produtos que apresentem um teor de sal inferior a 0,9 g para as conservas de atum e de cavala e de produtos que apresentem um teor de sal inferior a 0,5 g para as conservas de sardinha.

No que diz respeito ao teor de gordura, destaca-se o facto de que as diferentes espécies de pescado utilizadas apresentam teores de gordura muito distintos (teor médio de 0,84 g por 100 g no caso do atum ao natural vs teor médio de 10 g por 100 g no caso da sardinha ao natural). Contudo, no caso do pescado e, tal como já referido anteriormente o perfil de gordura polinsaturada apresenta benefícios para a saúde pelo que o peixe com maior teor de gordura é uma opção interessante do ponto de vista nutricional. Assim, de modo a escolher opções com menos valor energético (menos calorias), poderá optar-se por conservas de pescado com menor adição de gordura, como as conservas em água. Em todo o caso, e do ponto de vista do equilíbrio nutricional das refeições, as conservas escorridas, utilizando preferencialmente azeite, são também uma excelente opção.

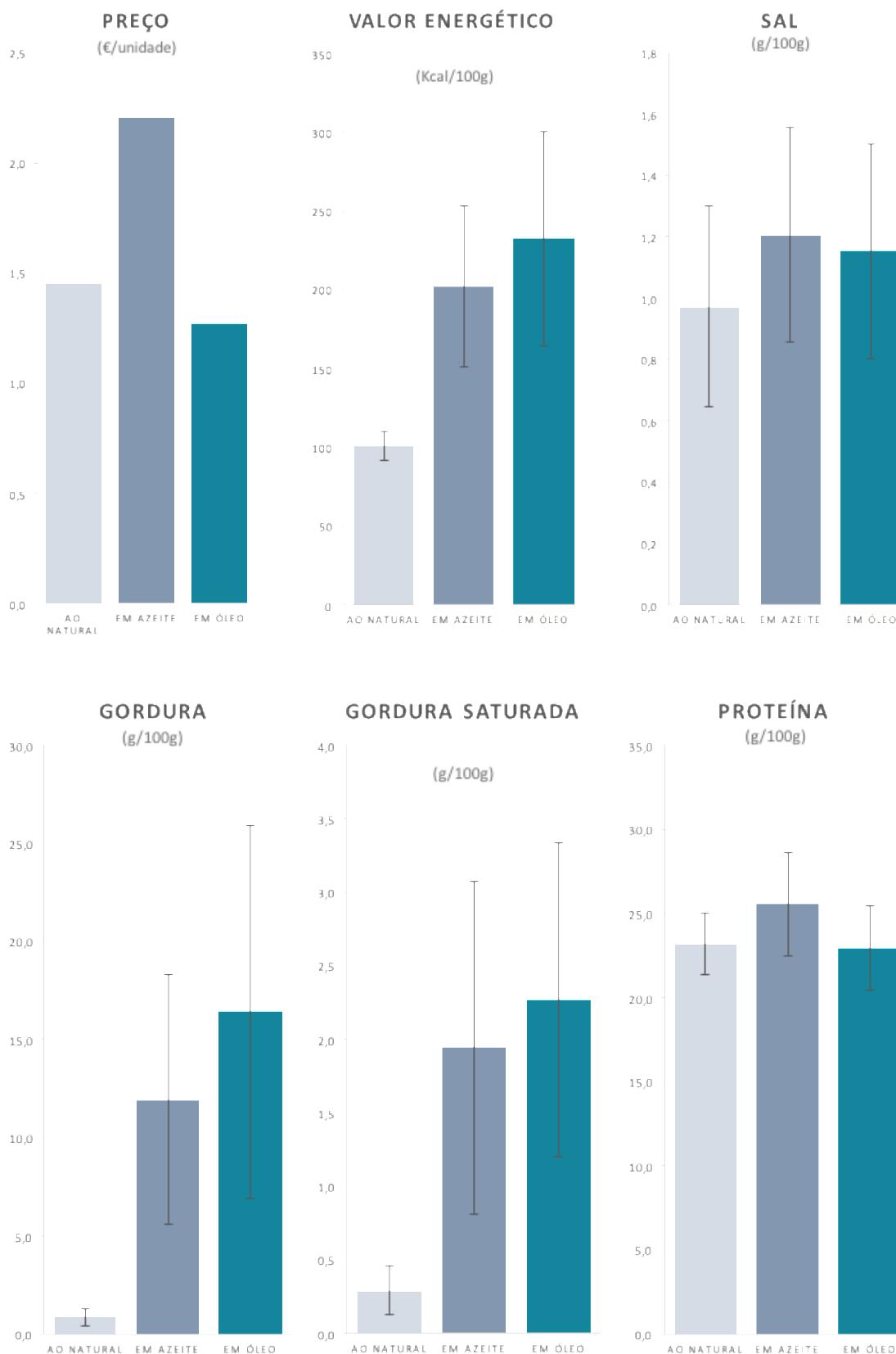


Figura 1. Conservas de Atum - Valores médios de preço e composição nutricional.

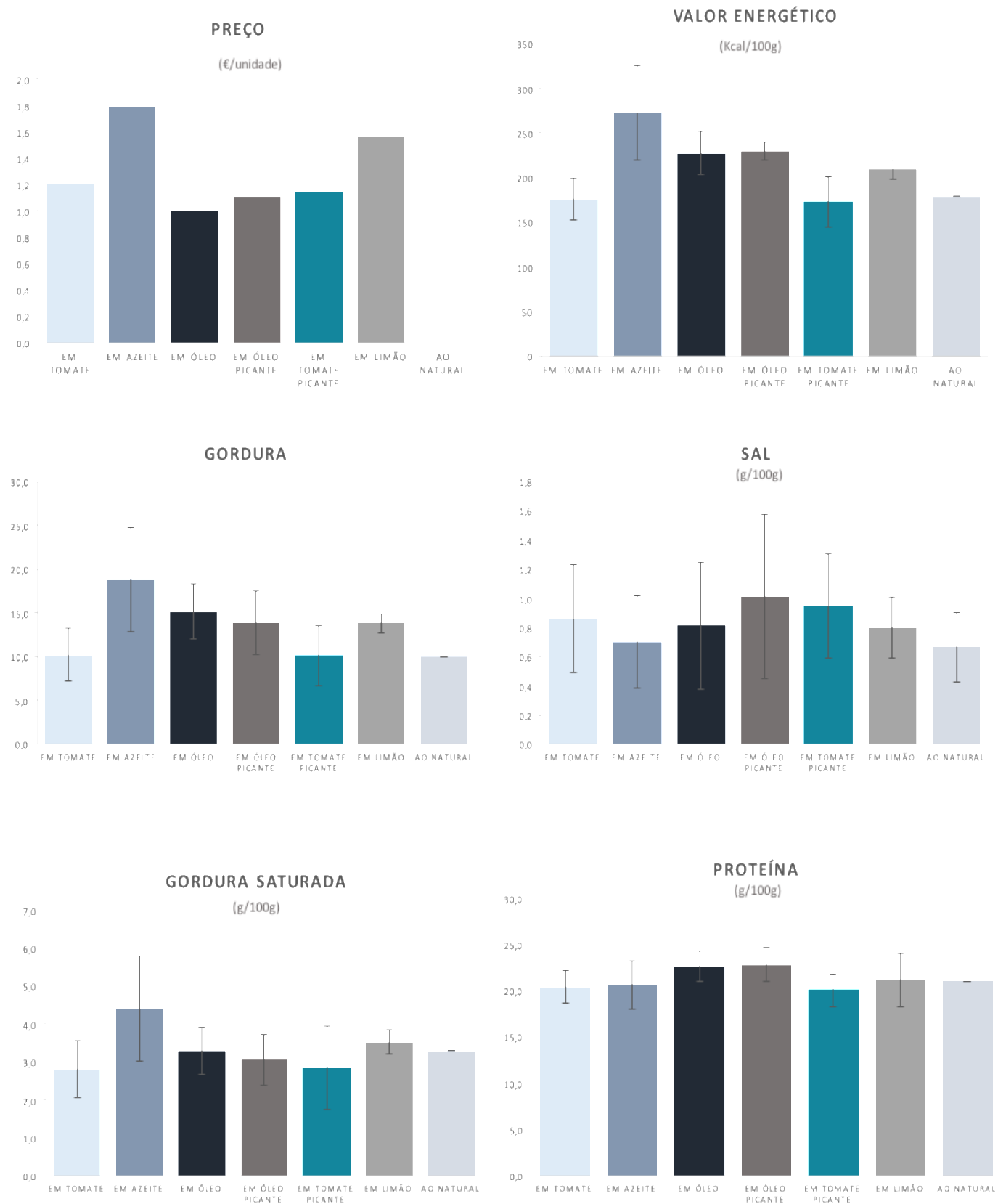


Figura 2. Conservas de Sardinha- Valores médios de preço e composição nutricional.

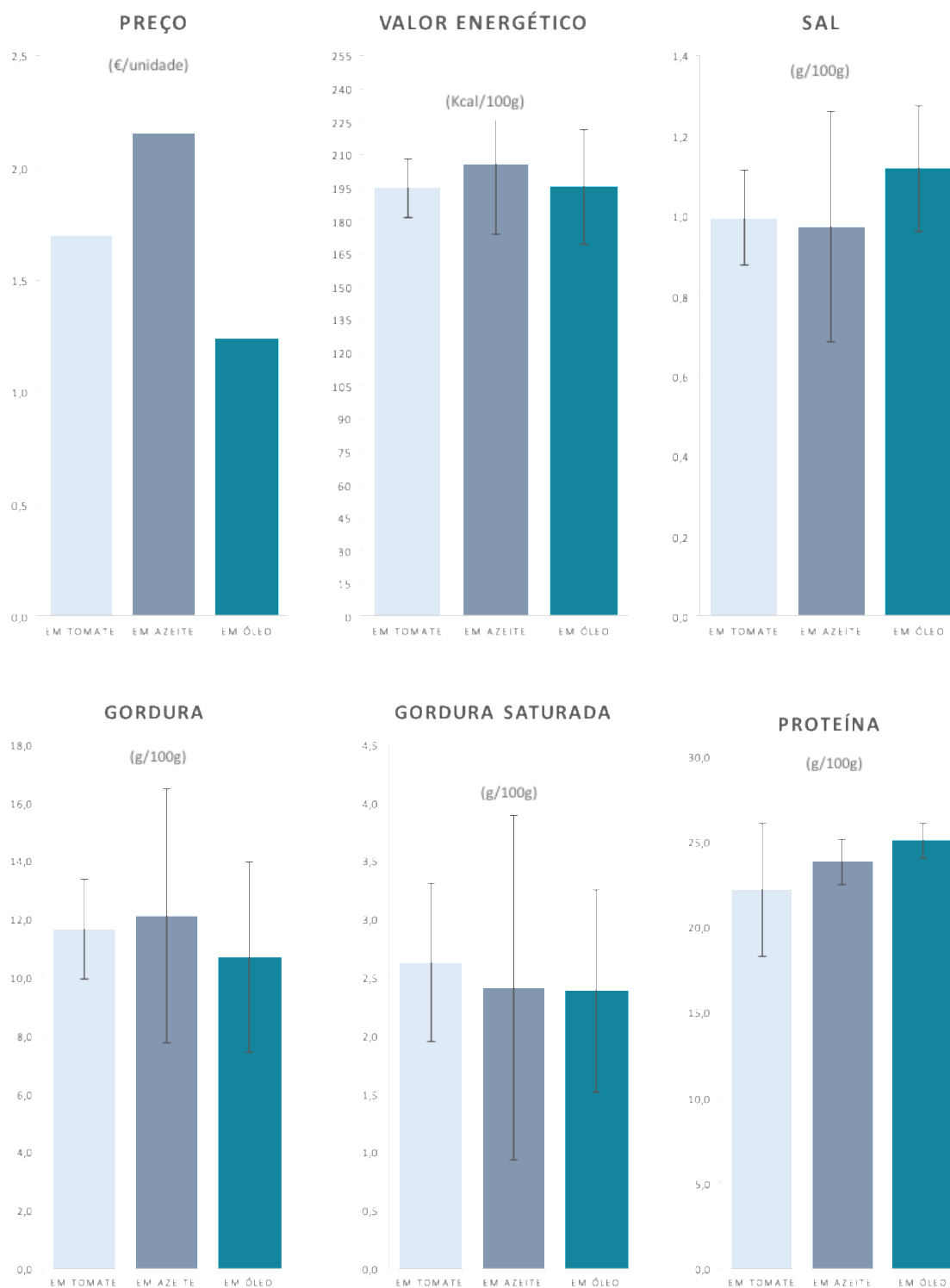


Figura 3. Conservas de Cavala- Valores médios de preço e composição nutricional.



Figura 4. Valores médios de preço e composição nutricional de vários tipos de conservas.

Tabela 2. Informação nutricional de uma amostra de conservas de pescado disponíveis no mercado.

Tipo de conserva	Preço (€)	Valor Energético (Kcal)	Sal (g)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)
Conservas de atum						
Atum ao natural (n=19)	1,45 ± 0,70	100,89 ± 9,32	0,97 ± 0,33	0,84 ± 0,46	0,29 ± 0,17	23,23 ± 1,85
Atum em azeite (n=40)	2,21 ± 0,75	202,30 ± 50,83	1,21 ± 0,35	11,95 ± 6,35	1,95 ± 1,13	25,56 ± 3,05
Atum e óleo (n=24)	1,27 ± 0,98	232,13 ± 67,98	1,15 ± 0,35	16,40 ± 9,52	2,27 ± 1,07	22,93 ± 2,51
Conservas de sardinha						
Sardinha em tomate (n=18)	1,21 ± 0,54	175,44 ± 23,37	0,86 ± 0,37	10,23 ± 2,99	2,82 ± 0,74	20,42 ± 1,73
Sardinha em tomate picante (n=11)	1,14 ± 0,59	173,09 ± 10,22	0,95 ± 0,56	10,13 ± 3,61	2,85 ± 0,67	20,05 ± 1,83
Sardinha em azeite (n=28)	1,79 ± 0,90	272,31 ± 52,63	0,70 ± 0,32	18,86 ± 5,97	4,39 ± 1,39	20,62 ± 2,63
Sardinha em óleo (n=17)	1,00 ± 0,46	227,47 ± 24,01	0,81 ± 0,43	15,19 ± 3,12	3,29 ± 0,62	22,59 ± 1,64
Sardinha em óleo picante (n=9)	1,11 ± 0,54	229,87 ± 28,16	1,02 ± 0,36	13,84 ± 3,47	3,06 ± 1,10	22,81 ± 1,77
Sardinha em limão (n=4)	1,56 ± 0,43	209,00 ± 11,00	0,8 ± 0,21	13,83 ± 1,11	3,53 ± 0,33	21,15 ± 2,85
Sardinha ao natural (n=2)	-	179,00 ± 0,00	0,67 ± 0,24	10,00 ± 0,00	3,30 ± 0,00	21,00 ± 0,00
Conservas de cavala						
Cavala em tomate (n=4)	1,70 ± 1,38	194,8 ± 13,36	1,00 ± 0,12	11,65 ± 1,71	2,63 ± 0,68	22,18 ± 3,91
Cavala em azeite (n=15)	2,15 ± 0,69	205,85 ± 31,99	0,97 ± 0,29	12,10 ± 4,36	2,41 ± 1,48	23,79 ± 1,33
Cavala em óleo (n=7)	1,24 ± 0,42	195,17 ± 25,88	1,12 ± 0,16	10,68 ± 3,28	2,38 ± 0,87	25,05 ± 1,01
Conservas de carapau						
Carapau (n=7)	1,33 ± 0,41	219,59 ± 10,33	0,78 ± 0,34	13,88 ± 2,09	3,40 ± 0,71	19,48 ± 2,99
Conservas de berbigão-mexilhão						
Berbigão - Mexilhão (n=18)	2,62 ± 3,22	148,47 ± 69,49	1,33 ± 0,32	8,13 ± 7,42	1,66 ± 1,56	13,51 ± 4,06
Conservas de anchovas						
Anchovas em Azeite (n=6)	3,07 ± 1,98	189,17 ± 15,05	12,13 ± 3,49	9,57 ± 1,53	1,75 ± 0,61	25,35 ± 2,25
Anchovas em Óleo (n=4)	1,39 ± 0,17	263,50 ± 92,77	9,63 ± 5,24	19,33 ± 13,90	3,80 ± 1,71	18,33 ± 5,85
Conservas de lulas e potas						
Lulas (n=9)	2,69 ± 1,26	195,33 ± 76,26	1,12 ± 0,26	12,39 ± 7,55	2,18 ± 1,86	15,73 ± 4,78
Potas (n=10)	1,54 ± 0,33	173,60 ± 80,41	1,18 ± 0,19	9,77 ± 9,94	1,34 ± 1,42	19,93 ± 3,27
Conservas de bacalhau						
Bacalhau (n=6)	3,36 ± 1,50	171,50 ± 30,83	1,45 ± 0,53	7,08 ± 3,56	1,75 ± 1,11	25,42 ± 1,48
Conservas de polvo						
Polvo (n=4)	5,38 ± 2,26	147,25 ± 33,25	1,23 ± 0,31	5,03 ± 3,48	0,78 ± 0,68	22,75 ± 2,38
Conservas de enguias						
Enguias (n=5)	10,31 ± 4,10	224,40 ± 63,68	1,48 ± 0,53	16,82 ± 6,54	3,20 ± 0,90	15,40 ± 4,32

RECEITAS COM ENLATADOS



RECEITAS E VALORES NUTRICIONAIS DE CONSERVAS DE PESCADO À VENDA EM PORTUGAL

Atum

- Arroz de forno com atum
- Almondegas de atum e tomatada
- Tentúgal de atum
- Esparguete de curgete, atum e lentilhas
- Pastel de atum, grão-de-bico e espinafres
- Pão de atum e beringela

Bacalhau

- Wrap de bacalhau
- Bacalhau gratinado com couve-flor

Mexilhão

- Bruschetta de broa e mexilhão
- Caril de mexilhão

Cavala

- Caldeirada de cavala em tomate
- Batata recheada com cavala e legumes
- Empadão de cavala
- Ratatouille de cavala em tomate
- Paté de cavala, requeijão e brócolos
- Hambúrguer de cavala, feijão frade e broa

Sardinha

- Burrito de sardinha e couve lombarda
- Húmus de sardinha
- Brigadeiro de sardinha e broa
- Salada de couve roxa e sardinha
- Chapata de sardinha e pesto de manjerico
- Tarte de petinga
- Caneloni de beringela e sardinha

Carapau

- Arroz de tomate e carapau
- Sopa de carapau
- Escabeche de carapau
- Carapau com miga de tomatada
- Couscous de carapau
- Muffin de carapau e grelos

Polvo

- Gaspacho picadinho de polvo
- Feijoada de polvo

Lula

- Esparguete de lulas

Pota

- Bolonhesa de pota com esparguete de beringela

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Atum

Arroz de atum no forno

4 pessoas | 30 minutos
0,94 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 500ml caldo aromático
- 300g nabiça
- 300g tomate
- 220g arroz
- 2 latas de atum em azeite
- 200g pimento
- 180g cebola
- 60g coentros
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- 1 folha de louro



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer o arroz com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte a cebola, o alho, o tomate e o pimento numa panela a estufar, juntamente com uma folha de louro. Adicione o atum e deixe estufar.
3. Adicione a nabiça e reserve. Numa travessa própria coloque uma camada de arroz, uma camada do preparado de atum e termine com uma camada de arroz.
4. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
349,4	16,7	54,4	6,9	

DICA:

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O atum, sendo um peixe gordo, apresenta uma quantidade considerável de ácidos gordos da série ómega 3 com efeito protetor para as doenças cardiovasculares. Para além disso, esta conserva tão comum na nossa alimentação é fonte de proteína de elevado valor biológico, fornecendo desta forma todos os aminoácidos essenciais.

Almôndegas de atum

4 pessoas | 30 minutos
0,72 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 500ml caldo aromático
- 200g tomate
- 200g lentilhas
- 200g couve-flor
- 2 latas de atum ao natural
- 120g macarrão riscado
- 120g cebola
- 20g alho
- 20g pão ralado mistura
- 1 colher de sopa de azeite (10g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer o macarrão com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza as lentilhas no restante caldo aromático, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
3. Depois de cozidas esmague as lentilhas juntamente com o atum, couve-flor e pão ralado. De seguida molde em pequenas almôndegas.
4. Para o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, alho e o azeite, e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim acione as almôndegas e sirva com o macarrão.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
273	21,4	37,3	2,7	

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A incorporação de lentilhas nesta receita permite adicionar uma quantidade importante de fibra à refeição, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Para além disso, a combinação desta leguminosa com o atum faz com que este prato forneça um bom aporte proteica.

Tentúgal de atum

4 pessoas | 30 minutos
1,00 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g grelos
- 200g cebola
- 2 latas de atum ao natural
- 120g salsa
- 120g feijão-frade
- 20g alho
- 4 folhas de massa filo
- 1 colher de chá de azeite (5g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por picar a cebola, o alho e cozer os grelos. Numa frigideira coloque a cebola, o alho, as latas de atum, a salsa e os grelos e salteie tudo com azeite.
2. Adicione o feijão-frade esmagado e envolva tudo.
3. Estenda a folha de massa filo e corte em pequenos quadrados. Recheie com o preparado anterior e enrole. Por fim pincele com azeite.
4. Leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
228,8	19,2	28,9	2,7	

DICA:

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização de feijão frade e grelos nesta receita permite obter um bom aporte de fibra, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Os grelos são ainda bons fornecedores de Vitamina A que é importante para a visão e para o sistema imunitário, de Vitamina C, com papel antioxidante, e de Ácido Fólico, importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular.

Esparguete de curgete, atum e lentilhas

4 pessoas | 15 minutos
0,77 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g curgete
- 200g tomate cherry
- 2 latas de atum em azeite
- 120g iogurte natural (1 iogurte)
- 120g cebola roxa
- 60g lentilhas laranjas cruas
- 20g alho
- 1 colher de sopa de açafrão
- pimenta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola roxa, o alho, o tomate cherry e reserve.
2. Com a ajuda de espiralizador corte a curgete em forma de esparguete, abra as latas de atum e misture com o preparado anterior.
3. Para o molho coloque numa taça um iogurte natural, com o alho, a colher de sopa de açafrão e a pimenta e misture tudo. Adicione o molho e termine com as lentilhas laranjas cruas.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
170,3	16,7	12,1	5,8	

DICA:

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta receita é uma boa fonte proteica pela utilização do atum, do iogurte e das lentilhas. A presença de leguminosas, (lentilhas) permite enriquecer esta receita pelo seu elevado teor de fibra, importante na saciedade e normal funcionamento intestinal. A utilização de esparguete de curgete ao invés do esparguete tradicional permite reduzir o valor energético da refeição.

Pastel de atum, grão-de-bico e espinafres

4 pessoas | 20 minutos
0,58 € / pessoa

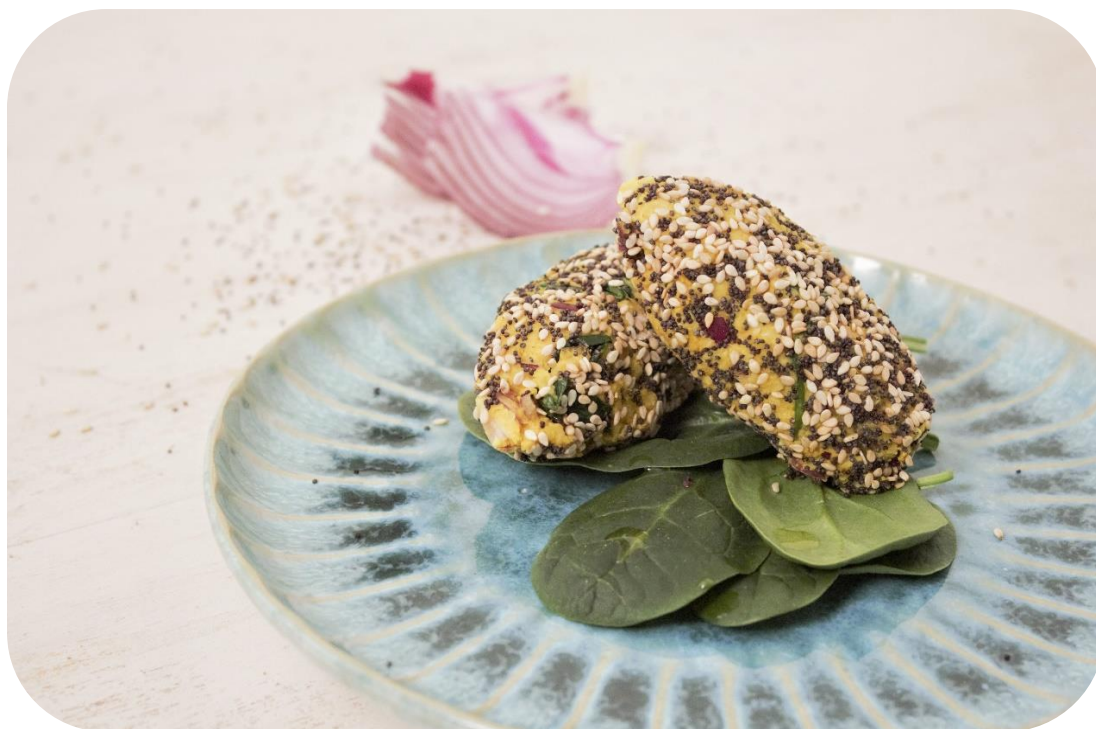
INGREDIENTES:

- 400g grão-de-bico
- 200g espinafres
- 2 latas atum em óleo
- 120g cebola
- 10g alho
- 10g mistura de sementes à escolha
- 1 colher de chá de caril



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa taça coloque o grão-de-bico e com a ajuda de um garfo esmague até obter uma massa homogénea.
2. Corte a cebola, e o alho e adicione ao preparado anterior juntamente com os espinafres frescos.
3. Tempere com o caril, adicione as latas de atum e envolva tudo.
4. Com a ajuda de uma colher faça pequenos pasteis, passe numa mistura de sementes à escolha e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
255,9	19,3	19,8	9,9	

DICA:

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Nesta refeição é possível obter um aporte importante de ácidos gordos ómega 3, pela utilização do atum, um peixe gordo, e de sementes. Os espinafres são uma ótima fonte de vitamina A importante para a visão e sistema imunitário, para além de juntamente com o grão-de-bico, fornecerem uma quantidade importante de fibra a este prato.

Pão de atum e beringela

4 pessoas | 1 hora
0,80 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g farinha integral
- 400g beringela
- 250ml água
- 200g cebola
- 200g pimentos
- 2 latas de atum ao natural
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 3g levedura
- 3g noz-moscada
- 2g tomilho



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por misturar a farinha integral com a água, adicione a levedura e deixe levedar.
2. Numa taça misture o atum, com a beringela, a cebola, os pimentos e tempere com noz-moscada e tomilho.
3. Estenda a massa do pão e recheie com o preparado anterior.
4. Leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
453,9	21,9	71,3	6,2	

DICA:

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Este pão de atum e legumes é uma excelente e saudável opção. A utilização da farinha integral, fonte de fibra, e a utilização do atum como fonte de proteínas de elevado valor biológico, em combinação com os legumes fazem desta receita uma opção para uma refeição equilibrada.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Bacalhau

Wrap de bacalhau

4 pessoas | 30 minutos

1,12 € / pessoa

INGREDIENTES:

Massa do Wrap:

- 200g farinha integral
- 100ml leite MG ou magro ou 100ml de água ou 100ml infusão de limão
- 2 ovos
- Noz moscada q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b.

Recheio:

- 400g brócolos picados
- 2 latas de bacalhau em azeite
- 120g cebola roxa
- 80g cebolo (rama da cebola)
- 80g queijo fresco (1 queijo fresco)
- 20g azeitonas picadas lavadas para retirar excesso de sal



MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1- Comece por preparar a massa do wrap. Misture a farinha integral, o leite, os ovos, as especiarias numa taça e misture tudo. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções da massa numa concha e vire com uma espátula quanto estiver cozinhado de cada lado.
- 2- Abra a lata de bacalhau e escorra o excesso de gordura. Corte a cebola, o cebolo, pique os brócolos e junte o queijo fresco.
- 3- Recheie o wrap com o preparado anterior e termina com as azeitonas picadas bem lavadas de forma a retirar o excesso de sal.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
370,5	24,5	39,1	11,3	

DICA:

Ao optar por bacalhau em azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura. No caso das azeitonas estas devem ser lavadas com água abundante de forma a retirar o excesso de sal.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma refeição simples e fácil de preparar que ao utilizar uma farinha integral, fornece uma quantidade importante de fibras úteis no controlo da saciedade e regulação do trânsito intestinal. Ao combinar o bacalhau com o queijo, obtém-se um prato com uma boa quantidade de proteína de qualidade.

Bacalhau gratinado com couve flor

4 pessoas | 30 minutos
1,53 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g couve-flor
- 200g cebola
- 200g grão-de-bico
- 2 latas de bacalhau em azeite
- 120g alho francês
- 100ml leite
- 100g aipo
- 40g manjeriço
- 20g alho
- 1 unidade folha louro
- Noz-moscada q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o alho, o alho francês e o aipo. Coza a couve-flor em água a ferver e reserve.
2. Para o molho triture o grão-de-bico com o leite e a noz moscada, até obter uma mistura homogénea e reserve.
3. Coloque numa travessa própria para forno a couve-flor, o bacalhau, a folha de louro, a cebola, o alho, o alho francês e o aipo e leve ao forno com o molho a 200°C durante 20 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
198,7	18,7	17	4,4	

DICA:

Ao optar por bacalhau em azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização do bacalhau e do grão-de-bico permitem que esta refeição seja uma boa fonte proteica, para além de contribuírem para um bom aporte de potássio, juntamente com os hortícolas. Este mineral apresenta uma importante função na saúde cardiovascular e no crescimento celular.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Mexilhão

Bruchetta de broa e mexilhão

4 pessoas | 20 minutos
0,96 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g tomate
- 300g couve portuguesa cortada em juliana (tiras)
- 2 latas de mexilhão em escabeche
- 120g cebola
- 4 fatias de broa
- 40g coentros
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho, e coloque numa panela a estufar. Adicione a couve e deixe saltear na mistura anterior.
2. Numa fatia de broa coloque o preparado anterior, o mexilhão, tempere com o azeite a cru e os coentros frescos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
309,4	9	42,6	9,8	

DICA:

Ao optar por mexilhão em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta bruschetta de broa é uma opção rápida e prática que combina a excelência nutricional da couve portuguesa (fornece quantidades importantes de Vitamina A, Vitamina C e Ácido Fólico) com a tradicional broa de milho, fornecedora de fibras alimentares. A utilização do mexilhão permite obter uma refeição completa, fornecendo uma proteína de alto valor biológico.

Caril de mexilhão

4 pessoas | 20 minutos
1,19 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g tomate
- 200g maçã
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 2 latas de mexilhão ao natural
- 1 unidade de raspa e sumo de limão
- 80g coentros
- 1 iogurte natural (120g)
- 20g alho
- 20g gengibre
- 10g caril + cominhos + sementes coentros + açafrão
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- 1 malagueta



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho, o alho francês, e coloque numa panela a estufar. Adicione a malagueta, o gengibre e as restantes especiarias e deixe apurar.
2. Corte a maçã em pedaços e adicione à mistura anterior juntamente com os mexilhões. tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite em cru e adicione o iogurte natural por último.
3. Coloque os coentros frescos e sirva com arroz branco.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
149,6	7,7	21,2	4	

DICA:

Ao optar por mexilhão em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura. Opte por um iogurte natural sem adição de açúcar.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta refeição, caracterizada pelos seus sabores exóticos, fornece um bom aporte proteico de elevada qualidade, pela utilização do mexilhão e do iogurte natural. O tomate é um alimento de baixo valor energético (fornece 23 kcal por 100g em cru) que possui uma quantidade considerável de licopeno, uma substância com propriedades antioxidantes importantes.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Cavala

Caldeirada de cavala em tomate

4 pessoas | 40 minutos
1,30 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g pimentos
- 350g batata
- 300g cebola
- 200g tomate rama
- 2 latas de cavala em tomate
- 100 ml vinho branco
- 1 unidade sumo de limão
- 80g coentros
- 30g alho
- 5g colorau
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- 1 folha de louro



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho, o pimento, e coloque na panela para a base da caldeirada, juntamente com a folha de louro;
2. Coloque a batata cortada em rodela em camadas, adicione o vinho branco, o sumo de limão e o colorau e deixe estufar durante 20 minutos;
3. Por fim adicione a cavala, desligue e tape deixando apurar. Coloque os coentros frescos no final.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
246,3	13,5	25,4	6,4	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, que apresenta uma função importante na modulação do risco cardiovascular. O estufado permite manter muitas das propriedades dos alimentos, nomeadamente os seus minerais e impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a composição das gorduras. Este é um prato típico da Dieta Mediterrânica.

Batata recheada com cavala e legumes

4 pessoas | 20 minutos

0,82 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g de batata
- 400g nabiça
- 200g de cebola
- 2 latas de cavala em óleo
- 100g cenoura
- 60g salsa
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- noz-moscada q.b.
- pimenta q.b.
- vinagre vinho branco q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por assar a batata no forno a 180°C. Desligue o forno, deixe arrefecer e retire o interior da batata com uma colher;
2. De seguida corte a cebola, o alho, a cenoura, a nabiça e coloque numa panela a estufar, juntamente com o vinagre de vinho branco, a noz moscada e a pimenta;
3. Coloque o recheio na batata, tempere com azeite, coloque a salsa por cima e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
219,5	15,3	29,8	7,3	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Os pimentos e as nabiças fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabiças contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

Empadão de cavala

4 pessoas | 30 minutos

1,23 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g batata-doce
- 400g brócolos
- 200g lentilhas
- 2 latas de cavala em tomate
- 180g cebola
- 1 ovo inteiro para pincelar
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- 5g tomilho
- 2g açafrão



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer a batata-doce e os brócolos numa panela com água ou caldo aromático. Faça o mesmo para as lentilhas, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
2. Depois de cozidos, esmague a batata-doce, os brócolos e as lentilhas até obter um puré e reserve.
3. Corte a cebola, o alho e cavala em pedaços. Coloque numa panela juntamente com o tomilho, o açafrão e deixe estufar.
4. Numa travessa própria para forno coloque o puré, adicione a cavala e coloque novamente o puré por cima.
5. Pincele com um ovo por cima e coloque no forno a 200°C durante 20 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
332	19,4	41,8	8,2	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Os pimentos e as nabiças fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabiças contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

Ratatouille de cavala em tomate

4 pessoas | 15 minutos
1,00 € / pessoa

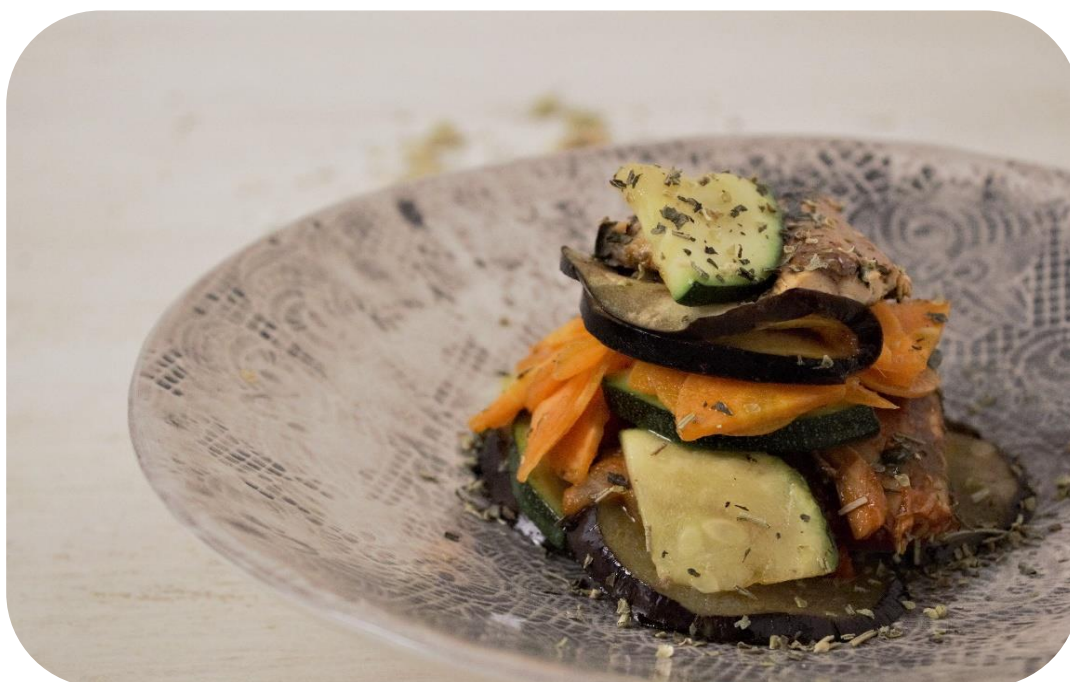
INGREDIENTES:

- 200g cenoura
- 200g curgete
- 200g beringela
- 200g tomate
- 2 latas de cavala em tomate
- 120g cebola
- 20g alho
- 10g tomilho
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- pimenta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cenoura, a curgete, a beringela, a cebola, o tomate e o alho. Coloque numa panela e deixe estufar em lume branco.
2. Adicione a cavala em tomate cortada em pedaços, o azeite em último e deixe estufar, temperando com pimenta e tomilho.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
140,1	10,5	9,1	6,1	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta refeição de baixo valor energético, conjuga vários hortícolas fornecendo desta forma quantidades consideráveis de uma vasta gama de vitaminas e minerais entre os quais: Vitamina A e carotenoides (como o licopeno), Vitamina C, Ácido Fólico e Potássio.

A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, com propriedades cardiovasculares importantes.

Paté de cavala, requeijão e brócolos

4 pessoas | 10 minutos

1,10 € / pessoa

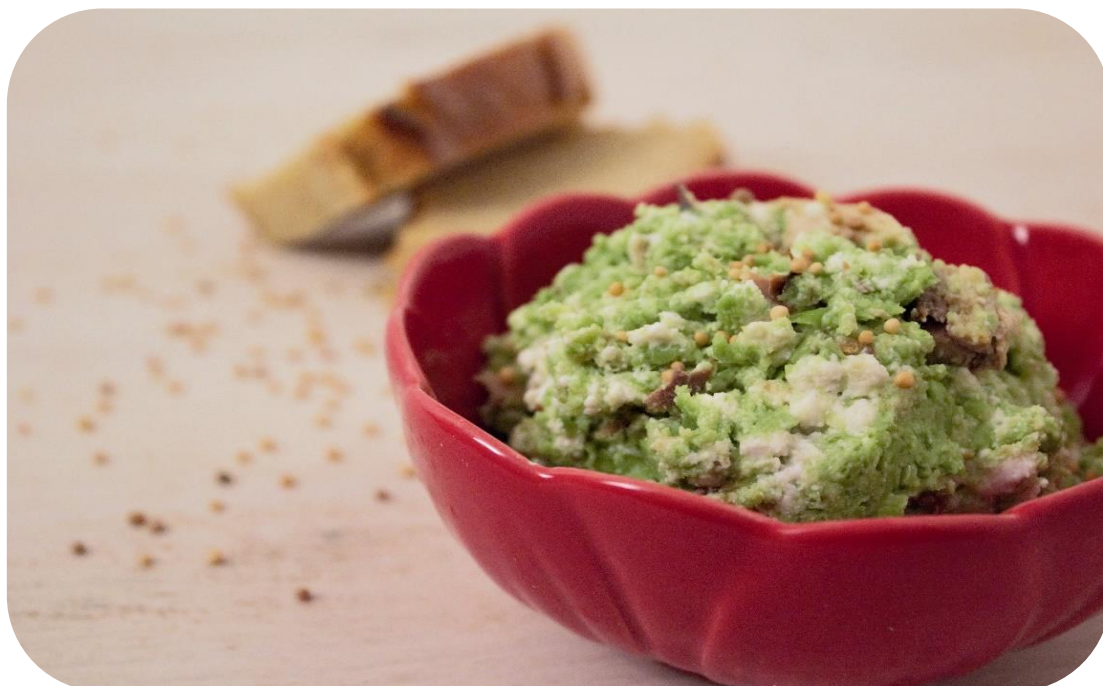
INGREDIENTES:

- 200g brócolos
- 2 unidades de lata de cavala em azeite
- 100g requeijão
- 10g alho
- 10g amêndoa do Algarve (opcional)
- sumo de 1 limão
- pimenta q.b.
- manjerição q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por triturar os brócolos previamente cozidos juntamente com a cavala cortada em pedaços, o alho, a pimenta, a amêndoa (opcional) o manjerição e o sumo de limão até obter uma consistência de paté.
2. Sirva com palitos de vegetais ou pão de mistura.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
158,2	12,4	2,8	9,8	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta receita é uma alternativa às típicas entradas tradicionais, evitando o excesso de gordura e de sal que estas habitualmente apresentam e reduzindo ainda o valor energético. O requeijão e a cavala são fontes de proteína de elevada qualidade, fornecendo, deste modo, todos os aminoácidos essenciais.

Hambúrguer de cavala, feijão frade e broa

4 pessoas | 15 minutos

1,14 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g feijão frade
- 400g agrião
- 2 latas de cavala em azeite
- 120g cebola
- 80g broa ralada
- 80g coentros
- 20g alho
- mescla de alfaces



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por triturar o feijão frade juntamente com a cavala e o agrião até obter uma pasta.
2. Pique a cebola, o alho e os coentros e junte ao preparado.
3. Molde o preparado em pequenos hambúrgueres, coloque a broa por cima e sirva com uma mescla de alfaces.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
287,1	22,5	31,2	5,8	

DICA:

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização do feijão frade combinado com a cavala é uma excelente opção, uma vez que as leguminosas são fornecedoras de proteína, permitindo reduzir a quantidade de peixe/carne adicionado às refeições. O feijão possui ainda uma quantidade considerável de fibra, importante para o controlo da saciedade e regulação do trânsito intestinal. A adição de broa e de hortícolas permite obter uma refeição completa, equilibrada e saudável.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Sardinha

Burrito de Sardinha e Couve Lombarda

4 pessoas | 20 minutos
0,69 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 200g tomate
- 200g feijão encarnado
- 200g de arroz branco
- 2 latas de sardinha em tomate
- 120g cebola
- 4 folhas de couve lombarda
- 20g cebolinho
- pimenta preta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por escaldar a couve em água a ferver. De seguida coloque o feijão, o arroz cozido, a cebola picada, o tomate cortado em pedaços, a sardinha em tomate e tempere com pimenta.
2. De seguida enrole a couve na forma de burrito e sirva.



Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
350,3	18,9	53,8	5,8	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O feijão é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, como o ácido fólico, ferro, zinco e flavonoides. O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante.

Húmus de Sardinha

4 pessoas | 15 minutos
0,27 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 200g de grão-de-bico
- 120g cebola
- 1 lata sardinha em tomate
- 20g alho
- 10g espinafres
- 2g açafrão
- 2g sementes de coentros



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por triturar o grão-de-bico, a cebola, o alho e os espinafres juntamente com a sardinha em tomate até obter uma pasta.
2. Tempere com açafrão e as sementes de coentro.
3. Sirva com palitos de vegetais ou com pão de mistura.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
114,9	9,1	10,4	3,4	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O húmus de sardinha apresenta-se como uma entrada saudável e interessante sob o ponto de vista nutricional. Desta forma, torna-se uma excelente alternativa às entradas tradicionais, com valores calóricos elevados e excesso de gordura e sal.

Brigadeiro de Sardinha e Broa

4 pessoas | 20 minutos
0,43 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 300g de broa de milho
- 200g grelos
- 1 lata de sardinha em tomate
- 20g alho
- Mistura de sementes



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho.
2. Com as mãos faça pequenas bolas, passe por uma mistura de sementes e sirva.



Declaração Nutricional (por brigadeiro)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
74,5	12,2	37,1	14,3	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma opção de entrada saudável e equilibrada nutricionalmente. Os grelos são fontes de fibra, folatos, vitamina A, vitamina C, cálcio e vitamina E, bem como de diversas substâncias protetoras do nosso organismo.

Salada de Couve roxa e Sardinha

4 pessoas | 15 minutos
0,74 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g couve roxa
- 200g feijão branco
- 2 latas de sardinha em azeite
- 100g de cebola
- 50g cebolo
- 20g alho
- 1 colher de sopa de vinagre (10g)
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Tomilho q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a couve roxa, a cebola, o cebolo e pique o alho.
2. Misture o preparado anterior com o feijão branco e tempere com azeite e vinagre, e tomilho.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
221,8	13,8	14	10,1	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Refeição leve e prática. Sendo a couve roxa e o feijão branco fontes de fibra, ambos permitem que este prato contenha uma concentração considerável deste nutriente. O feijão branco é uma boa fonte de potássio, mineral essencial na regulação da pressão arterial.

Chapata de Sardinha e Pesto de Manjerico

4 pessoas | 1 hora

1,57 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g grelos
- 200g lentilhas
- 200g farinha integral
- 2 latas de sardinha em azeite
- 100ml água ou caldo aromático
- 1 unidade raspa e sumo de limão
- 40g manjerico
- 40g alho
- 20g amêndoa
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 7g de fermento



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer as lentilhas e reserve. Misture a farinha integral com a água e com as lentilhas trituradas e adicione o fermento e deixe levedar.
2. Para o pesto misture o manjerico com a amêndoa e azeite e triture.
3. Recheie com a sardinha e com pesto de manjerico e leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
430,3	21,1	46,4	14,2	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A presença de lentilhas adiciona fibra e reforça a quantidade de proteína deste prato. A amêndoa e a sardinha são fontes importantes de ácidos gordos da série ómega 3, que desempenham um papel relevante na saúde cardiovascular.

Tarte de Petinga

4 pessoas | 30 minutos
0,70 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g grão-de-bico
- 400g couve portuguesa
- 100g farinha trigo
- 2 latas petinga em óleo
- 2 ovos
- 50 ml água a ferver
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de chá fermento em pó
- 2g noz moscada
- 1g cravinho



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misture a farinha integral com o ovo e 5g de azeite. Coloque a massa numa forma de tarte.
2. Triture o grão-de-bico, 5g de azeite com a petinga para fazer o recheio. Adicione a couve, tempere com cravinho e leve ao forno a 200°C.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
404,7	25	39,6	9,4	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização da couve portuguesa nesta receita torna-a rica nutricionalmente, uma vez que esta possui quantidades consideráveis de vitamina C, vitamina A e folato. Para além disto, o grão-de-bico é uma leguminosa que apresenta uma quantidade importante de fibra relevante para a manutenção de um adequado funcionamento do intestino e promoção da saciedade.

Caneloni de Beringela e Sardinha

4 pessoas | 30 minutos
0,88 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g beringela
- 400g tomate
- 2 latas de sardinha em tomate
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 20g alho
- 20g coentros
- 10g manjeriço

MOLHO PARA COBRIR:

- 100g feijão branco
- 50 ml leite
- 2g noz moscada
- pimenta preta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Para o molho triture o feijão branco com o leite, noz moscada, açafrão e pimenta preta até obter uma mistura homogênea e reserve.
2. Corte a beringela em pequenas tiras.
3. Numa panela misture a cebola cortada, o alho, o alho francês e o tomate e deixe estufar.
4. Enrole a sardinha na beringela, juntamente com o molho de tomate e coloque o molho por cima no final.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
162,3	14,5	9,5	6	

DICA:

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante. A utilização de beringela em substituição da massa de caneloni permite por um lado, reduzir o valor calórico e, por outro, acrescentar valor nutricional à refeição.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Carapau

Arroz de tomate e carapau

4 pessoas | 30 minutos
0,90 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g tomate
- 220g arroz
- 200g pimentos verdes ou vermelhos
- 2 latas de carapau
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 80g coentros
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- 2g de colorau
- 1 folha de louro



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o alho, alho francês, os pimentos, a folha de louro e o tomate. Coloque tudo numa panela e deixe estufar.
2. Adicione água e coloque o arroz. Tape e deixe cozer. Adicione o carapau, o colorau e o azeite no final. Termine com os coentros frescos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
153,1	14	50,5	7,5	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O método de confeção presente nesta receita, o estufado, permite manter muitas das propriedades dos alimentos, particularmente dos seus minerais. A utilização de uma concentração considerável de tomate, nesta receita, fornece quantidades interessantes de licopeno, que apresenta uma atividade antioxidante.

Sopa de carapau

4 pessoas | 30 minutos

0,88 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400ml de caldo aromático
- 200g alho francês
- 200g pimentos
- 200g tomate
- 200g cebola
- 2 latas de carapau
- 100g massa cotovelinho
- 80g coentros
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o alho, alho francês, os pimentos, a folha de louro e o tomate. Coloque tudo numa panela e deixe estufar.
2. Adicione água e coloque o arroz. Tape e deixe cozer. Adicione o carapau, o colorau e o azeite no final. Termine com os coentros frescos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
239,8	13,6	24,5	7,7	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A sopa é uma boa fonte de vitaminas e minerais e ajuda numa adequada hidratação. Quando consumida no início da refeição ajuda a regular o apetite, sendo um prato ideal para todas as idades.

Escabeche de carapau

4 pessoas | 20 minutos

0,82 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g cebola
- 200g cenoura
- 200ml vinho branco
- 200g pimentos
- 200g abóbora
- 2 latas de carapau
- 2 colheres de sopa de vinagre (20g)
- 20g salsa
- 4 fatias de pão de mistura
- 1 colher de sopa de azeite (10g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, alho, alho francês, pimentos e o tomate. Coloque tudo numa panela e deixe estufar com o vinho branco e o vinagre.
2. Corte a abóbora e a cenoura e deixe estufar. Adicione o carapau, o azeite e a salsa fresca no final.
3. Torre o pão e sirva com o escabeche de carapau por cima.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
330,5	14	35	9	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A abóbora é um alimento que possui um baixo valor energético (9 kcal/100g) e apresenta na sua constituição vários tipos de carotenoides com atividade antioxidante, sendo o betacaroteno o principal. Este, no nosso organismo é convertido em vitamina A com um papel importante para a visão e para o sistema imunológico.

Carapau com miga de tomatada

4 pessoas | 30 minutos

0,90 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g pão de mistura
- 400g tomate
- 400g couve tronchuda
- 2 latas de carapau
- 100ml água/caldo aromático
- 120g cebola
- 60g coentros
- 20g alho
- 1 colher de chá de azeite (5g)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por hidratar o pão em caldo aromático ou água. Escorra e a esmague o pão.
2. Corte a cebola, o alho e o tomate. Coloque tudo numa panela e deixe estufar com a couve tronchuda. Adicione o carapau cortado em pedaços.
3. Misture o pão com o preparado anterior e termine com o azeite em cru e os coentros frescos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
428,4	20,5	61	8	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O tomate devido à sua riqueza em licopeno, apresenta uma atividade antioxidante com efeito cardioprotetor e com uma ação igualmente importante na eliminação de radicais livres e na proteção do nosso ADN. Por outro lado, o pão de mistura presente na lista de ingredientes desta receita apresenta quantidades consideráveis de fibra.

Couscous de carapau

4 pessoas | 20 minutos

0,85 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 200g tomate
- 200g laranja em gomos
- 120g cebola roxa
- 120g rúcula
- 2 latas de carapau
- 100ml caldo aromático
- 100g couscous
- 20g hortelã
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa de laranja



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por hidratar os couscous com água ou caldo aromático. Pique a hortelã, a laranja em gomos e a cebola roxa.
2. Adicione a raspa de laranja aos couscous, adicione a rúcula e o tomate cortado em pedaços.
3. Se preferir pode adicionar 1 colher de sopa de azeite em cru e vinagre.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
240,4	13	30	6	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O couscous é obtido a partir da sêmola de trigo duro, sendo extremamente rápido e fácil de preparar, fazendo parte da tradição culinária mediterrânica. A laranja, para além do aroma e sabor fresco, fornece quantidades apreciáveis de vitamina C.

Muffin de carapau e grelos

4 pessoas | 30 minutos

1,16 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g grelos
- 200g feijão frade
- 120g cebola
- 4 gemas de ovo
- 4 claras de ovo
- 50g farinha de mistura
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 5g mistura de sementes a gosto
- 1 colher de chá fermento em pó



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por fazer a massa juntando a farinha, como as gemas, as claras batidas em castelo, o fermento e a cebola picada e o alho. Junte os grelos, o azeite e o feijão frade.
2. Leve ao forno em formas de muffin a 220°C durante 20 minutos.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
345,8	23,5	23,3	15,5	

DICA:

Ao optar por carapau em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta receita inclui duas fontes de proteína de alto valor biológico, o ovo e o carapau, e ainda o feijão frade, como fonte de proteína vegetal. Os grelos são bons fornecedores de cálcio e vitamina A. Por outro lado, as sementes são boas fontes de omega-3, embora estejam em quantidades muito reduzidas nesta receita. A farinha é o principal contribuidor para o valor energético desta refeição, podendo, nas variedades integrais, apresentar quantidades relevantes de fibra.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Polvo

Gaspacho picadinho de Polvo

4 pessoas | 15 minutos

1,41 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g tomate
- 400ml água/infusão de hortelã fresca
- 200g pepino
- 200g pão de mistura
- 200g pimentos
- 2 latas de polvo
- 120g cebola
- 50g coentros
- 5g alho



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar o tomate em cubos e os pimentos, juntamente com a cebola, o alho, os coentros e o pepino.
2. Torre o pão de mistura e corte em cubos. Misture no preparado anterior, juntamente com o polvo e adicione a água no final com a infusão de hortelã.



Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
245,4	15,6	33,9	3,6	

DICA:

Ao optar por polvo em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta refeição apresenta uma mistura de cores, com aroma e sabor intenso. O pão é fonte de fibras alimentares (especialmente a variedade integral) e de vitaminas do complexo B e minerais, podendo apresentar menor valor energético do que os seus substitutos. A fibra tem um papel relevante na redução da sensação de fome e na regulação intestinal.

Feijoada de Polvo

4 pessoas | 30 minutos

1,24 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 200g cebola
- 20g alho
- 5g azeite
- 120g alho francês
- 600g feijão branco
- 2 latas de polvo
- 400g lombardo
- 200g cenoura
- 20g salsa
- 120g tomate
- 200ml caldo aromático



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cortar a cebola, o alho, o alho francês, a cenoura, o tomate e o lombardo. Leve tudo a uma panela a estufar.
2. Adicione o polvo e o feijão branco e leve a estufar, juntamente com o caldo aromático. Adicione o azeite no final e a sala fresca.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
286,6	22,4	30,3	4,3	

DICA:

Ao optar por polvo em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O feijão branco juntamente com a presença de diversos produtos hortícolas permite obter uma refeição rica em fibra e em vitaminas e minerais. A couve lombarda e a cenoura apresentam quantidades interessantes de vitamina A.

A large, solid teal circle that serves as a background for the section header text.

Receitas com Lula/Pota

Massa de Lulas

4 pessoas | 20 minutos
1,4 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 400g tomate
- 200g pimento
- 200g espinafres
- 200ml vinho branco
- 200g cebola
- 120g massa espiral cozida em 500 ml caldo aromático
- 2 latas de lulas recheadas
- 1 unidade de raspa e sumo de limão
- 20g alho
- 20g manjerição
- 1g mistura pimentas



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer a massa em água ou caldo aromático. Corte a cebola, o alho, o tomate, o pimento e coloque numa frigideira antiaderente.
2. Junte as lulas cortadas em pedaços e o vinho branco. Tape e deixe estufar durante 5 minutos.
3. Misture a massa, os espinafres frescos, a mistura de pimentas, a raspa e sumo de limão, o manjerição fresco, e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
287,4	13,3	29,6	6,4	

DICA:

Ao optar por lula em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Do tomate destacamos a sua elevada quantidade de licopeno, relevante pelo seu papel antioxidante. O estufado, quando confeccionado de forma adequada, permite obter uma refeição saudável com intenso sabor e aroma, retendo a grande parte dos minerais e vitaminas presentes nos hortícolas desta receita.

Bolonhesa de Pota e Lentilhas com Esparguete de Beringela

4 pessoas | 30 minutos
0,98 € / pessoa

INGREDIENTES:

- 200g cebola
- 200g pimento
- 200g espinafres
- 200g beringela
- 200g lentilhas
- 200g tomate
- 100g cenoura
- 100 ml vinho branco
- 120g alho francês
- 20g alho
- 20g coentros frescos
- Noz-moscada, pimenta, orégãos secos, sementes de coentros q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer a massa em água ou caldo aromático. Corte a cebola, o alho, o tomate, o pimento e coloque numa frigideira antiaderente.
2. Junte as lulas cortadas em pedaços e o vinho branco. Tape e deixe estufar durante 5 minutos.
3. Adicione as lentilhas e a cenoura cortada em cubos e deixe cozer.
4. No final coloque os espinafres, tempere com noz-moscada, pimenta, orégãos secos e sementes de coentros, termine com os coentros frescos e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
203,8	15,1	17	4,6	

DICA:

Ao optar por lula em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta refeição é bastante variada com inúmeros hortícolas na sua constituição, o que a torna um autêntico concentrado de vitaminas e minerais. As lentilhas são fonte de proteína vegetal, vitamina B1 e fósforo, sendo ainda fontes de fibra, ajudando na saciedade. A substituição do esparguete por beringela ajuda a reduzir o valor energético da refeição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estatística. Estatísticas da Pesca - 2017. 2018.
2. Decreto-Lei n.º 375/98, (1998).
3. McGuire S. Institute of Medicine. 2010. Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States. Washington, DC: The National Academies Press. Advances in Nutrition. 2010;1(1):49-50.
4. Scientific Opinion on the risks to public health related to the presence of bisphenol A (BPA) in foodstuffs. EFSA Journal. 2015;13(1):3978.
5. Gil A, Gil F. Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. The British journal of nutrition. 2015;113 Suppl 2:S58-67.
6. Mozaffarian D, Rimm EB. Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits. Jama. 2006;296(15):1885-99.
7. Afonso C, Costa S, Cardoso C, Oliveira R, Lourenco HM, Viula A, et al. Benefits and risks associated with consumption of raw, cooked, and canned tuna (*Thunnus* spp.) based on the bioaccessibility of selenium and methylmercury. Environmental research. 2015;143(Pt B):130-7.
8. Engeset D, Braaten T, Teucher B, Kuhn T, Bueno-de-Mesquita HB, Leenders M, et al. Fish consumption and mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. European journal of epidemiology. 2015;30(1):57-70.
9. Saravanan P, Davidson NC, Schmidt EB, Calder PC. Cardiovascular effects of marine omega-3 fatty acids. The Lancet. 376(9740):540-50.
10. Joint FAO/WHO expert consultation on the risks and benefits of fish consumption. FAO; 2010.
11. Elagizi A, Lavie CJ, Marshall K, DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH, Milani RV. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Health: A Comprehensive Review. Progress in cardiovascular diseases. 2018.
12. Cardoso C, Afonso C, Bandarra NM. Dietary DHA, bioaccessibility, and neurobehavioral development in children. Critical reviews in food science and nutrition. 2017:1-15.
13. Albracht-Schulte K, Kalupahana NS, Ramalingam L, Wang S, Rahman SM, Robert-McComb J, et al. Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update. The Journal of Nutritional Biochemistry. 2018;58:1-16.
14. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ, American Heart Association - Nutrition Committee. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. Circulation. 2003;107:512.

15. Mesías M, Holgado F, Sevenich R, Briand JC, Márquez-Ruiz G, Morales FJ. Fatty acids profile in canned tuna and sardine after retort sterilization and high pressure thermal sterilization treatment. *Journal of Food and Nutrition Research*. 2015;54(2):171-8.
16. Siriamornpun S, Yang L, Kubola J, Duo L. Changes of omega-3 fatty acid content and lipid composition in canned tuna during 12-month storage. *Journal of Food Lipids*. 2008;15(2):164-75.
17. Bandarra NM, Palma P, Batista I, Nunes ML, Morais G, Bruges M, et al. Effect of a Supplemented Diet with Canned Sardine on the Lipid Fraction of Human Plasma and Erythrocytes. *Journal of Aquatic Food Product Technology*. 2002;11(3-4):177-85.
18. Aubourg SP. Review: Loss of Quality during the Manufacture of Canned Fish Products. *Food Science and Technology International*. 2001;7(3).
19. Lehmann U, Gjessing HR, Hirche F, Mueller-Belecke A, Gudbrandsen OA, Ueland PM, et al. Efficacy of fish intake on vitamin D status: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*. 2015;102(4):837-47.
20. Schmid A, Walther B. Natural vitamin D content in animal products. *Advances in nutrition (Bethesda, Md)*. 2013;4(4):453-62.
21. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition.: U.S. Department of Health and Human Services U.S. Department of Agriculture; 2015.

